

Hubungan antara Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik dalam Kalangan Mahasiswa Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor

HAZELENA DEWI FATAHUL ARIFFIN

Faculty of Management and Muamalah
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
MALAYSIA
hazelena@kuis.edu.my

MOHD ALIAS AHMAD KASSIM

Faculty of Management and Muamalah
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
MALAYSIA

PANJI HIDAYAT MAZHISHAM

Faculty of Management and Muamalah
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
MALAYSIA
panjihidayat@kuis.edu.my

ABSTRAK

Tujuan kajian adalah untuk mengkaji hubungan antara faktor-faktor gaya hidup terhadap prestasi akademik. Kajian ini dijalankan di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor sebagai sebuah universiti swasta di Malaysia. Data dianalisis menggunakan *Statistik Package for Social Science (SPSS) for windows versi 21.0*. Statistik yang telah digunakan oleh penyelidik adalah analisis deskriptif dan korelasi pearson. Data-data yang diperolehi adalah melalui borang soal selidik yang diedarkan kepada 123 orang responden. Hasil dapatan kajian menunjukkan kesemua faktor tersebut berada pada tahap tinggi. Manakala hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan aktiviti sosial dengan prestasi akademik mahasiswa ($p < 0.05$). Implikasi kajian menunjukkan bahawa kesemua faktor-faktor gaya hidup tersebut mempunyai hubungan yang signifikan dan memberi kesan kepada peningkatan pelajaran mahasiswa di universiti swasta khususnya di KUIS.

Kata Kunci: *Gaya Hidup, Pemakanan, Aktiviti Fizikal, Penglibatan Sosial, Prestasi Akademik*

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between the lifestyle factors towards academic achievement. This study was conducted at the Selangor International Islamic University College (KUIS) as a private university in Malaysia. Data were analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) for windows version 21.0. The statistics used by the researchers are descriptive analysis and pearson correlation. The data was obtained through a questionnaire distributed to 123 respondents. The findings show that all of these lifestyle factors are at a high level. Whereas the correlation analysis showed there are significant relationship between eating style, physical activity and social activity involvement towards student academic achievement ($p < 0.05$). The implications of the study indicated that all of these lifestyle factors

have significant relationship and impact on the improvement of student academic in private universities especially in KUIS.

Key Words: *Lifestyle, Eating, Physical Activity, Social Activity Involvement, Student Academic Achievement*

PENDAHULUAN

Gaya hidup yang sihat dan berkesan telah lama dititikberatkan oleh tamadun manusia sejak berzaman lagi. Pada kurun sebelum masihi, tamadun Yunani telah menghubungkan gaya pemakanan dan kecerdasan fizikal dengan kecerdasan intelektual. Di dalam buku Juvenal karya ilmuan Rom Yunani ada menerangkan kepentingan gaya hidup seperti satu ungkapan yang terkenal di dalam baris-baris ayatnya iaitu minda yang cerdas ada di dalam badan yang cergas. John Locke (1693) di dalam bukunya *Some Thought Concerning Education* menasihati ibu bapa agar berhati hati dalam mendidik minda anak dan perlu menerapkan gaya pemakanan dan aktiviti fizikal dalam membangunkan daya intelek anak anak. Kementerian Pendidikan Malaysia atau dulu dikenali sebagai Kementerian Pelajaran pada tahun 1992 telah merombak kurikulum dengan menambah beberapa faktor dalam meningkatkan prestasi akademik pelajar antaranya kewajiban menyertai aktiviti fizikal, Program Makanan Tambahan, kewajiban menyertai persatuan dan penerapan aktiviti spiritual dalam kurikulum pelajar. Prinsip utama dalam gaya hidup yang menyumbang kepada prestasi akademik ialah gaya pemakanan yang sihat, aktiviti fizikal yang mencukupi, dan penglibatan aktiviti sosial yang sihat.

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) merupakan sebuah Institusi Pengajian Tinggi Islam milik penuh Majlis Agama Islam Selangor (MAIS) yang ditubuhkan di bawah akta IPTS 1996. Penubuhannya secara rasmi pada 15 Februari 1995 membuktikan komitmen kerajaan negeri Selangor dalam membangunkan agenda pendidikan dan kecemerlangan ilmu. KUIS menawarkan program pengajian di peringkat Asasi, Diploma, Ijazah Sarjana Muda, Sarjana dan Doktor Falsafah yang telah memenuhi perakuan Agensi Kelayakan Malaysia (MQA) merentasi pelbagai disiplin ilmu termasuk pengajian Islam, pengajian perniagaan, perbankan Islam, pendidikan, komunikasi, dan teknologi maklumat yang berdaya saing dan kompetitif. Dengan jumlah mahasiswa mencecah seramai 11,000 orang dan semakin meningkat dari tahun ke tahun, KUIS menjadi antara institusi pengajian tinggi yang melahirkan ramai graduan berkualiti. Pada tahun 2015, lebih 85% graduan KUIS berjaya memasuki dunia pekerjaan dalam jangka masa setahun selepas graduasi. KUIS telah melancarkan Pelan Strategik KUIS 2014-2018 dan antara fokus utamanya ialah peningkatan pencapaian dalam bidang akademik. Sejajar dengan matlamat dan pelan itu, pelbagai pembaharuan dari segi pendekatan dan aktiviti pelajar telah diperkenalkan antaranya lebih mementingkan penglibatan pelajar dalam organisasi dan masyarakat.

Justeru itu, kajian ini akan menumpukan faktor-faktor penyumbang yang berkait rapat terhadap peningkatan pencapaian akademik di kalangan pelajar. Di antara faktor-faktor penyumbang terhadap prestasi akademik adalah pengurusan masa dan amalan gaya hidup sihat. Gaya hidup sihat merangkumi gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan dalam aktiviti sosial seperti berorganisasi. Justeru itu, peningkatan prestasi akademik sedikit sebanyak

dipengaruhi oleh pembawakan gaya hidup seseorang mahasiswa itu. Secara khususnya, objektif utama kajian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara faktor-faktor gaya hidup iaitu gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan sosial terhadap prestasi akademik.

KAJIAN LITERATUR

Pengertian gaya hidup menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2010) adalah pola tindakan seharian manusia. Gaya hidup menunjukkan bagaimana seseorang mengatur kehidupan peribadinya. Dalam konteks kajian ini, adakah aktiviti dan tindakan seharian pelajar mempengaruhi prestasi akademik mereka. Plummer (1983) menjelaskan “gaya hidup adalah cara hidup individu yang di identifikasikan oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktiviti), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya”. Menurut Olivia (2013) gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenakannya dan menggambarkan seberapa besar nilai moral orang tersebut dalam masyarakat di sekitarnya. Jadi, gaya hidup merupakan sebagai suatu pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktiviti, minat, dan rutinnnya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan persekitarannya (Olivia, 2013).

Pemakanan yang sihat bermaksud rutin pengambilan makanan yang memberi kesan positif dalam diri dari segi kesihatan dan psikologi. Dalam konteks kajian ini, gaya pemakanan yang membantu dalam perkembangan intelek dan akademik pelajar. Menurut Mohd Azlan Abdullah dan Noraziah Ali (2011) pengambilan makanan yang berkualiti dan teratur adalah penting untuk membekalkan tubuh manusia dengan zat dan tenaga serta mengekalkan kesihatan badan. Bagi seseorang pelajar, kesedaran tentang kualiti makanan dan pola pengambilan makanan amat penting kerana ia mempengaruhi perkembangan atau tindakbalas fizikal dan mental seseorang pelajar (Mohd Azlan Abdullah & Noraziah Ali, 2011). Dalam hal ini, kajian ini bertujuan meninjau gaya pemakanan sebagai salah satu gaya hidup dalam kalangan pelajar serta implikasinya terhadap prestasi akademik mereka.

Wu et al. (2011) membuktikan gaya diet pemakanan dan kekurangan nutrisi akan memberi kesan kepada kesihatan dan mental. Malahan keberkesanan amalan pemakanan yang sihat juga telah terbukti memberi kesan kepada daya intelek seseorang. Namun begitu permasalahan muncul apabila segelintir golongan tidak menitik berat kepentingan gaya pemakanan yang sihat. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa terdapat kecenderungan pelajar untuk tidak bersarapan pagi. Perkara ini lazim berlaku dalam kalangan pelajar universiti dan kolej (Song et al. 2005).

Aktiviti fizikal adalah sebarang aktiviti badan yang menyumbang kepada kesihatan dan penambahbaikan kondisi badan seperti kondisi fizikal dan psikologi. Salah satu kajian yang telah didokumentasikan menyatakan bahawa manfaat kehidupan fizikal yang aktif dalam banyak aspek kehidupan manusia. Kedua-dua manfaat fisiologi dan psikologi boleh diperolehi daripada menyertai dalam kegiatan fizikal secara teratur yang dinyatakan oleh Deane, Birch, dan Davison (2007); Nieman (2003); Paluska dan Schwenk, (2000). Sebagai contoh, penyertaan di dalam aktiviti fizikal dapat mengelakkan penyakit kronik seperti penyakit jantung, kanser, kencing

manis, dan penyakit berkaitan dengan obesiti. Kajian lain juga melaporkan bahawa ada bukti yang menyokong hubungan antara aktiviti fizikal dan peningkatan prestasi akademik ini diperkuatkan lagi oleh kajian berkaitan yang mendapati kecergasan fizikal yang lebih tinggi untuk berkaitan dengan peningkatan prestasi akademik antara kanak-kanak dan remaja. Sebagai contoh dua kajian kebangsaan besar di Australia dan Korea, bersama-sama dengan dua kajian kecil yang dilakukan di Amerika Syarikat, mendapati skor kecergasan fizikal penting dan positif berkaitan dengan prestasi akademik. Kajian ini termasuk pelajar peringkat sekolah rendah sehingga sekolah peringkat tinggi yang telah dinyatakan oleh Dwyer et al. (2001).

Aktiviti menurut Kamus edisi keempat (2010) bermaksud sesuatu yang dilakukan manakala sosial bermaksud segala hal berkaitan dengan masyarakat. Aktiviti sosial membawa maksud kegiatan yang dilakukan bersama sama oleh banyak individu atau kelompoknya. Sebagai contoh ialah aktiviti berpersatuan dan kokurikulum. Penglibatan membawa erti perbuatan atau hal melibatkan diri dalam sesuatu perkara. Menurut Kuh (1992), penglibatan adalah proses sosialisasi pemahaman dan pembelajaran tentang cabarancabaran, tuntutan, keperluan, faedah dan ganjaran di persekitaran pelajar. Leithwood dan Jantzi (1999) mentakrifkan penglibatan kepada dua dimensi iaitu afektif dan tingkah laku. Aktiviti kelab dan persatuan merupakan satu landasan yang diharap dapat menyeimbangkan di antara pencapaian akademik dan pembangunan kemahiran generik dalam diri pelajar di sekolah mahupun institusi pengajian tinggi (N. H. Ngajikin et al, 2006). Namun demikian, terdapat sebilangan pelajar yang dilihat terlalu obses terhadap kegiatan berpersatuan sehingga memberi kesan negatif kepada pencapaian akademik.

Menurut Zulzilla Dzulkefli (1998), kegiatan persatuan dan badan beruniform berperanan untuk mendisiplinkan pelajar, menitikberatkan tanggungjawab dan kecekapan tugas harian yang dilakukan. Tambahan pula, Seri Nian (2007) menyatakan penyertaan pelajar sebagai generasi muda dan rakyat di negara ini dalam pasukan pakaian seragam, persatuan dan sukan dapat menyemai perasaan muhibah, perpaduan dan integrasi nasional. Selain itu, Chapman (2003) pula menjelaskan bahawa penglibatan pelajar ialah kesediaan pelajar untuk mengambil bahagian dalam aktiviti rutin di sekolah, sama ada penglibatan secara kognitif, tingkah laku dan petunjuk berkesan penglibatan pelajar dalam tugas pembelajaran tertentu. Penglibatan pelajar dalam aktiviti sosial sebenarnya mempersiapkan mereka untuk menguasai beberapa kriteria untuk mencapai prestasi akademik yang cemerlang. Yazzie-Mintz (2007) juga dilihat dari tiga aspek, iaitu kognitif, intelektual atau akademik. Melalui penglibatan dalam aktiviti kokurikulum, pelajar dapat menjadi peserta yang aktif dan bukan sekadar menjadi seorang pemerhati yang pasif (Mohd Fazli Hassan et al, 2013).

Prestasi adalah hasil dan mutu yang diperoleh dalam menjalankan sesuatu tugas dan akademik pula bermaksud sesuatu yang bersifat atau mengandungi ilmu pengetahuan (Sidek Baba, 2009). Shahabuddin et al., (2003) menyatakan prestasi akademik merujuk kepada suatu tahap pengukuran terhadap pencapaian yang telah dicapai sepanjang pembelajaran pelajar. Menurut Shahabuddin et al., (2003) prestasi akademik adalah berkait rapat dengan ilmu pengetahuan yang dikuasai oleh seseorang. Pencapaian ilmu biasanya diukur melalui tahap pencapaian pendidikan seseorang itu. Prestasi akademik merupakan alat pengukur yang menentukan tahap kejayaan seseorang pelajar di dalam bidang akademik di institut pengajian tinggi (Abdullah, Mesir & Mohamad, 2010). Prestasi pencapaian akademik pelajar adalah berkaitan dengan tahap kecemerlangan seseorang individu atau sejauh mana seseorang individu

dapat menguasai ilmu yang dipelajari yang diukur berdasarkan keputusan peperiksaan (Alifah Saring, 2012).

METODOLOGI

Instrumen pembolehubah iaitu faktor gaya pemakanan, aktiviti fizikal, penglibatan sosial dan prestasi akademik terdiri daripada lima item bagi setiap faktor tersebut. Semua item diberi nilai pada skala jenis likert 5-point dari 1 sangat tidak bersetuju dengan 5 sangat setuju. Instrumen soal selidik dalam kajian ini dibentuk berdasarkan kajian lepas mengikut kepada faktor yang dikaji iaitu hubungan antara gaya hidup dengan prestasi akademik sepertimana yang telah dijalankan oleh kajian lepas (Azlan Ahmad, 2011; Mohd Azlan and Noraziah, 2011; Khairunnisa et al., 2015).

Dalam kajian ini, nilai Alpha Cronbach digunakan untuk menentukan tahap kebolehpercayaan. Hasil dapatan kebolehpercayaan kajian rintis menunjukkan kesemua faktor instrumen kajian ini berada pada nilai Alpha Cronbach 0.70 ke atas. Kajian ini menggunakan kaedah pensampelan rawak yang melibatkan seramai 123 orang mahasiswa sebagai sampel kajian bagi mewakili populasi mahasiswa Tahun Dua Diploma Pengurusan Sumber Insan di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis korelasi pearson.

DAPATAN KAJIAN

Keputusan kajian yang diperolehi telah dibahagikan kepada beberapa bahagian iaitu analisis kebolehpercayaan Cronbach alpha, analisis perbandingan min, analisis frekuensi dan deskriptif dan analisis korelasi pearson.

JADUAL 1: Ujian Kebolehpercayaan Cronbach Alpha

Pembolehubah	No.	Kebolehpercayaan
	(soalan)	(Kajian Rintis)
Pembolehubah Bersandar:		
Prestasi Akademik	5	0.787
Pembolehubah		
Tidak Bersandar:		
Gaya Pemakanan	5	0.744
Aktiviti Fizikal	5	0.763
Penglibatan	5	0.837
Aktiviti Sosial		

Kajian rintis di Jadual 1 menunjukkan ketiga-tiga pembolehubah tidak bersandar menunjukkan nilai skor kebolehpercayaan instrument kajian yang baik iaitu dengan nilai kebolehpercayaan 0.70 ke atas (Nunnally, 1978). Hal ini membolehkan kajian soal selidik sesuai digunakan kerana kebolehpercayaan terhadap item yang dikaji mempunyai tahap kesahan yang baik. Jadual di atas menunjukkan nilai kebolehpercayaan bagi setiap pembolehubah dalam kajian ini. Hasil kajian rintis menunjukkan kesemua pemboleh mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi. Keputusan hasil ujian kebolehpercayaan bagi instrument prestasi akademik adalah sebanyak 0.787. Manakala bagi pemboleh ubah tidak bersandar seperti gaya pemakanan mempunyai nilai kebolehpercayaan iaitu 0.744. Selain itu, aktiviti fizikal dengan nilai iaitu pada 0.763 dan penglibatan aktiviti social mempunyai tahap kebolehpercayaan dengan nilai iaitu 0.837. Ini menunjukkan kesemua pembolehubah yang dikaji berada pada tahap yang memuaskan dan diterima.

JADUAL 2: Responden Soal Selidik

	Total	%
Pengagihan soalan	123	100
Dikutip (n)	123	100

Jadual 2 menunjukkan sejumlah 123 orang responden telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Kajian ini mendapat maklum balas sebanyak 100% responden kajian sepertimana mengikut persampelen yang ditetapkan oleh Krejcie and Morgan (1970).

JADUAL 3: Jantina

Jantina	Kekerapan	Peratusan(%)
Lelaki	40	32.52
Perempuan	83	67.48
Jumlah	123	100

Jadual 3 menunjukkan taburan frekuensi dan peratusan reponden mengikut jantina. Hasil daripada kajian didapati bahawa bilangan responden lelaki seramai 40 orang (32.52 %) manakala responden wanita seramai 83 orang (67.48 %). Ini menunjukkan majoriti daripada responden adalah perempuan.

JADUAL 4: Analisis Deskriptif Setiap Pembolehubah

Pembolehubah	Bilangan Soalan	Min	Tahap
Prestasi Akademik	5	3.95.	Tinggi
Gaya Pemakanan	5	4.03	Tinggi
Aktiviti fizikal	5	4.12	Tinggi
Penglibatan aktiviti sosial	5	3.83	Tinggi

Jadual 4 menunjukkan bahawa pembolehubah tidak bersandar aktiviti fizikal berada pada tahap min paling tinggi diantara keempat-empat pembolehubah iaitu sebanyak 4.12 dan diikuti oleh pembolehubah tidak bersandar gaya pemakanan yang berada pada tahap tinggi iaitu sebanyak 4.03. Seterusnya, pembolehubah bersandar prestasi akademik juga menunjukkan nilai

min pada tahap tinggi iaitu sebanyak 3.95 dan pembolehubah terakhir juga berada pada tahap tinggi iaitu penglibatan aktiviti sosial mempunyai nilai min berjumlah 3.85. Hal ini menunjukkan, sebahagian besar responden adalah bersetuju dengan pernyataan yang diberikan.

JADUAL 5: Analisis Korelasi dan Signifikan

Pembolehubah	Nilai Korelasi	Nilai Signifikan
Gaya Pemakanan	.458**	.000
Aktiviti fizikal	.753**	.000
Penglibatan aktiviti sosial	.329**	.000

Hasil kajian yang dijalankan mendapati bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pembolehubah tidak bersandar iaitu gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan aktiviti sosial terhadap prestasi akademik di Tahun Dua Diploma Pengurusan Sumber Insan di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor.

Berdasarkan hasil dapatan di Jadual 5, analisis nilai korelasi dan signifikan mendapati bahawa gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan aktiviti sosial mempunyai hubungan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Bagi pembolehubah tidak bersandar dari gaya pemakanan mempunyai hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi akademik ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi kedua tertinggi diantara ketiga-tiga pembolehubah tidak bersandar iaitu dengan nilai $r = 0.458^{**}$. Dapatan kajian ini turut disokong oleh pernyataan Mohd Azlan dan Noraziah Ali (2011) iaitu bagi seseorang pelajar, kesedaran tentang kualiti makanan dan pola pengambilan makanan amat penting kerana ia mempengaruhi perkembangan atau tindakbalas fizikal dan mental seseorang pelajar. Semakin baik gaya pemakanan diamalkan, semakin tinggi tahap prestasi akademik mahasiswa.

Bagi dapatan kajian pembolehubah tidak bersandar dari aktiviti fizikal mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan prestasi akademik ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi tertinggi diantara ketiga-tiga pembolehubah tidak bersandar dengan nilai $r = 0.753^{**}$. Hal ini disokong oleh Adrienne Wald (2012) mengatakan latihan ketahanan diri dan aktiviti fizikal mempunyai hubungkait yang positif dengan akademik. Dengan melakukan aktiviti fizikal yang berkualiti, mahasiswa akan lebih cergas dalam meningkat prestasi akademik mereka.

Seterusnya, bagi dapatan kajian pembolehubah tidak bersandar yang ketiga iaitu penglibatan aktiviti sosial mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan prestasi akademik ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi yang paling rendah diantara ketiga-tiga pembolehubah tidak bersandar iaitu dengan nilai $r = 0.329^{**}$. Walaupun mahasiswa itu sibuk dengan aktiviti sosial seperti berpersatuan, penglibatan mereka ini mempunyai pengaruh dan kesan hubungan yang positif dalam peningkatan akademik (Lee Wee Lim, 2006). Ini menunjukkan bahawa faktor gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan aktiviti sosial merupakan elemen gaya hidup yang mempunyai hubungan positif secara signifikan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa di universiti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, keputusan menunjukkan semua pembolehubah mempunyai hubungan yang positif antara gaya hidup dan prestasi akademik. Oleh itu, semua pihak di dalam bidang pendidikan sama ada di peringkat universiti, sekolah menengah, rendah hinggalah ke peringkat tadika harus memandangkan gaya hidup sebagai salah satu kunci untuk melahirkan pelajar yang cemerlang. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa faktor gaya pemakanan, aktiviti fizikal dan penglibatan aktiviti sosial mempunyai hubungan yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Implikasi kajian ialah kajian ini memberi manfaat kepada sesiapa sahaja terutamanya golongan mahasiswa universiti untuk mencapai keputusan yang lebih memuaskan dengan mengamalkan gaya hidup yang efektif. Ini adalah kerana gaya hidup yang teratur mampu memberi kesan terhadap proses pembelajaran mahasiswa dari satu semester ke semester yang berikutnya bagi memperoleh keputusan yang cemerlang. Hal ini membuktikan bahawa ketiga-tiga faktor tersebut perlu diberi perhatian bagi meningkatkan prestasi akademik mahasiswa di samping mengamalkan gaya hidup yang sihat dan sejahtera. Amalan gaya hidup yang seimbang dan berkualiti mampu membentuk tingkahlaku pelajar yang lebih bersahsiah dan memberi kesan terhadap pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa pada masa kini. Hal ini menjelaskan bahawa amalan gaya hidup yang berkualiti sangat penting bagi melahirkan mahasiswa yang lebih memahami, menguasai dan menyedari prestasi akademik adalah merupakan satu platform yang perlu dititikberatkan serta mempunyai kaitan antara satu sama lain dengan amalan gaya kehidupan seharian mereka. Justeru itu, kajian yang akan datang boleh membincangkan dan melakukan penyelidikan dengan mengkaji faktor-faktor gaya hidup yang lain dan kesannya terhadap prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa dengan melibatkan responden kajian yang lebih besar dari pelbagai universiti di Malaysia.

Rujukan

- Abdullah,A., Mesir, B. & Mohamad, A.M. (2010). Faktor-Faktor Yang Menyumbang Kepada Kecemerlangan Akademik Pelajar di Universiti Teknologi Malaysia. Universiti Teknologi Malaysia.
- Adrienne Wald,; Peter A. Muennig,; Kathleen A. O'Connell, Carol Ewing Garber. (2012) Associations Between Healthy Lifestyle Behaviors and Academic Performance in U.S. Undergraduates: A Secondary Analysis of the American College Health Association's National College Health Assessment II. *American Journal of Health Promotion*, Inc.
- Alifah Sarang. (2012). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Gaya Pembelajaran Dengan Prestasi Akademik Pelajar UTHM. *Master thesis*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Azizi Yahya et. al. (2007). Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan. Kuala Lumpur: PTS Publications and Distributors Sdn. Bhd.
- Azlan Ahmad Kamal. (2011). Kajian Penglibatan Aktiviti Fizikal dan Pencapaian Akademik Bagi Pelajar Sekolah Menengah. Joint Conference UPI-UiTM 2011.
- Chapman, E. (2003). Alternative approaches to assessing student engagement rates Practical Assessment, Research and Evaluation 8 (13)., [http:// PAREonline.net](http://PAREonline.net).
- Cohen, J., Cohen, P., West and Alken. (2003). Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for Behavioral Science (3rd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dwyer,T. James F. Sallis,Leigh Blizzard, Ross Lazarus, and Kimberly Dean (2001), Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children, Pediatric Exercise Science, Human Kinetics Publisher Inc.

- John Airey and Cedric Linder (2009). *Social Semiotics In University Physics Education: Leveraging Critical Constellations Of Disciplinary Representations* School of Languages and Literature Linnæus University, Sweden.
- John Locke. (1693). *Some Thoughts Concerning Education* (1 ed.). London: A. and J. Churchill at the Black Swan in Paternoster-row.
- Kuh, G.D. (1992). What do we do now? Implication for educations of how colleges affects students. *American Educational Research Journal*. 30(2): 277-304.
- Leithwood, K. & Jantzi, D. (1999). The relative effects of principal and teacher sources of Leadership on student engagement with school. *Educational Administration Quarterly*, 35 (5): 679-706.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychology Measurement*, 30, 608.
- Khairunnisa, Febriana Sabrian, Safri (2015). Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas RIAU. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*. Vol 2 No 2. 1186-1194.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2010). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Fazli Hasan, Suhaida Abdul Kadir & Soaib Asimiran. (2013). Hubungan Persekitaran Sekolah dengan Penglibatan Pelajar dalam Aktiviti Kokurikulum di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*. 38(2) (2013): 1-9.
- Mohamad Najib Abdul Ghaffar. (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Samri bin Mohd Noor dan Mohad Anizu bin Haji Mohd Nor. (2006). Penglibatan Mahasiswa Secara Aktif dalam Bidang Sukan di Peringkat Universiti dan Kesannya Terhadap Pencapaian Akademik. *Fakulti Pendidikan*, Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Azlan Abdullah & Noraziah Ali (2011). Amalan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran. *Jurnal Personalia Pelajar*, Bil 14. 59-68.
- Nunnally, J. C. *Psychometric theory* (2nd ed.). (1978). New York: McGraw-Hill.
- Ngajikin, N. H. and Esa, M. R. M. and Ahmad, A. and Idrus, S. M. and Malik, N. N. N. A. (2006). *Kesan aktiviti kelab dan persatuan pelajar UTM ke atas pencapaian akademik*. In: *National Student Development Conference (NASDEC) 2006*, 8-9 August 2006, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Noorsyarzielah Saleh. (2013). *Kesedaran Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Merlimau*, Melaka: Satu Tinjauan, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Olivia, Kaparang M. (2013). “Analisa Gaya Hidup Remaja Dalam Mengimitasi Budaya POP Korea Melalui Televisi (Studi pada siswa SMA negeri 9, Manado)”. *Acta Dunia*. Vol. 2, No. 2.
- Plummer, R. (1983). *Life Span Development Psychology: Personality and Socialization*. New York: Academic Press.
- Ishak Baba (2009). *Keberkesanan Pengajaran Dan Pembelajaran Dan Kaitannya Terhadap Prestasi Akademik Pelajar UTHM*, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Raviv., S, Reches., I, Hecht., O. (1994). Effects Of Activities In The Motor-Cognitive-Learning Center On Academic Achievements, Psychomotor And Emotional Development Of Children (Aged 5–7). *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2:50-84.

- Sekaran. (2005). *Metodologi Penelitian untuk Bisnis* (Edisi 4 ed., Vol. Buku 1). Jakarta: Salemba Empat.
- Seri Nian Akmad (2007). Hubungan Pelajar Yang Menjawab Jawatan Tertinggi Dengan Pencapaian Akademik. *Master thesis*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Shahabuddin Hashim et al., (2003). "*Pedagogi, Strategi Dan Metod Mengajar Dengan Berkesan*".
- Schmalz DL, Deane GD, Birch LL, Davison KK (2007), A Longitudinal Assessment of The Links Between Physical Activity And Self-Esteem In Early Adolescent Non-Hispanic Females, *Research Support*, National Institute of Health, USA.
- Song Y, Joung H, Engelhardt K, Yoo SY & Paik H.Y. (2005). Traditional v. modified dietary patterns and their influence on adolescents' nutritional profile. *Br J Nutr* 93(6): 943-949.
- Vogler, E. W., Van der Mars, H., Cusimano, B. E., & Darst, P. (1999). Classroom Management And Inclusion Effectiveness In Elementary Level Physical Education. *Palaestra*, 15(3), 19-20.
- Wu, S.-J., Pan, W.-H., Yeh, N.-H. & Chang, H.-Y. (2011). Trends in nutrient and dietary intake among adults and the elderly. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition*. 20(2): 251-265.
- Yahya, N.F.S. (2013). Penilaian Tahap Pemahaman dan Amalan terhadap Piramid Makanan dan Model Pinggan Sihat di Kalangan Dewasa Melayu di Projek Perumahan Rakyat (PPR), Kuala Lumpur. *Tesis Ijazah Sarjana muda*, Program Sains Pemakanan, Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan.
- Yazzie-Mintz, E. (2007). *Voices of students on engagement: A report on the 2006 High School Survey of Student Engagement*. Bloomington: Center for Evaluation & Education Policy, Indiana University.